

Fiche activité Séniors et mouvement ©

Isabelle Mounier

« La méthode seniors et mouvement © est née de la collaboration entre Jean Christophe Briant et Elodie Rabin, avec le soutien de Blandine Calais-Germain.

Elle s'est construite à partir de trois axes :

- L'analyse des spécificités des personnes âgées
- L'analyse des mouvements du quotidien
- La connaissance et le respect des structures anatomiques du corps : elle place ainsi dans la continuité du Geste anatomique © créé par Blandine Calais-Germain.

Trois aspects importants à retenir pour le bien vieillir :

- Se déplacer aisément
- Se lever facilement (d'une chaise, d'un fauteuil ou d'un canapé)
- Pouvoir manipuler avec précision et amplitude des objets (alimentation, hygiène, jeux)

(Extrait de présentation de la méthode par Jean Christophe Briant)

Le déroulement d'une séance :

Une séance se construit sur le modèle d'une forme musicale : thème, variation, fantaisie, rondo, passacaille.....ce qui romps la monotonie et permet par exemple de disperser le travail de renforcement musculaire sur toute la séance.

Il en est de même pour le travail de mémorisation comme pour l'équilibre, la coordination....

Pour le renforcement musculaire, le principe est de faire travailler le muscle sans l'épuiser. Nous y reviendrons donc plusieurs fois au cours de la séance.

La séance comporte des exercices qui s'articulent autour de la marche, de la mémoire, de la force, de l'équilibre, de mouvements sinovians, de la coordination, de parcours multifonction et de la respiration.

Le contenu permet d'entretenir la capacité d'aller au sol et de se relever sans forcément effectuer des passages au sol. Le tout avec ou sans musique dans un esprit joyeux.

En bref, la méthode Seniors et mouvement © permet un entretien ludique de l'aisance du mouvement et de l'autonomie.